

Mit tehetünk testi-lelki egészségünkért? (Megfigyelések, tanácsok, javaslatok)

Már az óvodában kiemelt feladatunk az **egészséges életmódra** nevelés és az egészséges életvitel kialakítása. Az egészség meghatározására nincs általános érvényű tudományosan elfogadott definíció.

Az **egészségügyi világszervezet**, a WHO 1949-ben kiadott alapidokumentuma tartalmazza a következő megállapítást: „az egészség nem a betegség hiánya, hanem a testi, lelki és szociális jólét állapota”. Számomra sokkal személyesebb, amit Hamvas Béla mond: „Amit a klinikán egészségnek tartanak, annak fertőtlenítő szaga van; az egészségnek gyümölcssillata van.”

Figyeljünk a gyermekek egészségére!

Igen jó, hogy sok óvodában bevezették a zöldség- és gyümölcsnapot. Ezzel is felhívták a szülők figyelmét, hogy otthon is fogyasszanak több zöldséget és gyümölcsöt. Egyre több a túlsúlyos gyermek: tudnunk kell, ha kétéves kora előtt túlságosan nagy energiatartalmú táplálékot kap, már két hét alatt kifejlődhetnek azok a „többszöröse”, amelyek egész életében megmaradnak. Az élet az egészség, a vitalitás forrása legyen! Ezt óvodás kortól tanulja meg a gyermek. A levegő felmelegedése miatt is jobban oda kell figyelni arra, hogy naponta megfelelő mennyiségű (2 l) folyadékot fogyasszon el a gyermek és a felnőtt: ami lehet zöld tea, gyümölcslé stb. A melegben nagyon jó a hűsítő hideg zöld tea, a csoportszobában is ihatunk, ezzel is felhívjuk gyermekeink figyelmét a folyadék fogyasztására. A gyermekek is megkínálják, mert játék közben erről bizony sokan megfedkeznek. Az országos alapprogramunk a gyermekek számára első helyre teszi a **mindennapos mozgás** biztosítását.

Figyeljünk saját életmódunkra!

Életmód: benne foglaltatik minden, amit az ember cselekszik, amit eszik, ahogyan lakik, amilyen a környezete és amilyen a baráti köre, ahogyan gondolkodik önmagáról, erejéről, idejéről, és mindezek tudatában hogyan formálja életét.

Állóképességünk, egészségünk megőrzése érdekében javasoljuk:

1. Évente egyszer menjünk szűrővizsgálatokra (szemészet, vér stb.)
2. A táplálkozásra figyeljünk: Amit eszel, azzá leszel!
3. Az élet erő, eddzed magad!
4. Legyenek céljaink!
5. Ápoljuk baráti kapcsolatainkat!
6. Sportoljunk, mozogjunk!

Az utóbbiról egy pár gondolat: A mozgás örömét csak az tudja átadni, aki maga is szereti a mozgást. Az a mondás járja: „Életünknek csak az első 30 évét adják ingyen, a többiért fizetni kell.” Akárhány évesen áttérhetünk testi felfrissítésére, megfiatalítására, széppé tételére. Fontos, hogy mértéktartóan tegyük azt, és leljük örömeinket a kiválasztott sportban, mert különben nem használ.

Hogyan ériük el, hogy a testmozgás rendszeres legyen életünkben, és az automatikussá válják? Mindig ugyanabban az időpontban mozogjunk, lehetőleg kora reggel vagy 17 óra körül

sétáljunk, kocogjunk, fussunk, kerékpározzunk. A lényeg, el kell kezdeni, mert 4 hét után bekövetkezik a csoda, hiányozni fog a mozgásprogram.

Az intenzív mozgás hatása sokirányú, pl.:

- nő az önbizalmunk,
- csökken a túlzott aggodás,
- nő a munka iránti érdeklődés, és eredményesebb lesz a tevékenység,
- csökken a feszültség érzése, javul az általános közérzetünk,
- oldódik a depresszió,
- fejlődik a problémamegoldó képesség,
- javul a szervezet fizikai állapota (szív és légző szervek működése, csontsűrűség állaga, zsírtömeg-csökkenés),
- esztétikusabb megjelenés,
- jobb alvás,
- javuló életminőség és jobb életkilátások.

Az ember életének jelentős részét munkával tölti. Életének értelme, jóléte, boldogulása nem kis mértékben munkája minőségétől függ. A munkahelyi teljesítmény legalább 80%-ban az érzelmi intelligenciától függ. Vagyis a szívre és az észre együtt van szükség a sikerhez. Ez az intelligencia fejleszthető tréninggel, önképzéssel.

Móra Ferenc tanári munkájában legfontosabbnak tartotta a gyermek életében döntő élményt, legyen a nevelő személyisége, szemlélete és tevékenysége példa. A gyermekközpontú iskola híve volt. Nevelési célját az emberré formálásban jelölte meg, a gyermeket egyéniséggé kell nevelni. Egyéniséget csak egyéniség tud nevelni, ehhez azonban önismeretre van szükségünk. Önismeret nélkül senki sem változhat meg, senki sem javíthat magán. Nem elég azt tudnunk, hogy milyenek tartjuk magunkat, hanem fontos az is, hogy milyenek tartanak mások bennünket.

Az önismeret célja az, hogy lélekben egészségesebbek legyünk, hogy magunknak és másoknak is hasznára lehessünk.

Ha meg akarjuk ismerni önmagunkat, szemléljük magunkat kívülről.

Ha másokat akarunk megismerni, közeledjünk hozzájuk.

Hogyan őrizzük meg személyiségünket?

- Merjünk saját elveink szerint élni!
- Ismerjük hibáinkat!
- Testileg-lelkileg ápoltak legyünk!
- Válasszunk biztató, elismerő társaságot!
- Légy önmagad legjobb barátja!
- Rendelkezzünk egészséges önbizalommal (saját létezésed elfogadása, értékeid felismerése, önmagad szeretete).

Érzelmekre nagy befolyást tesznek pl. a színek. Nem mindegy, milyen színek vesznek körül, és még az sem, mi van rajtunk. Az óvodában és az iskolában is valamennyien modellek vagyunk a gyermekek számára.

Nagyon fontos, hogy ne csak a gyermeket fogadjuk el olyannak, amilyennek született, egyedinek és egyedülállónak. Mi is egyediek vagyunk, a kollégákat is feltétel nélkül fogadjuk el, tiszteljük egymás személyiségét. A feltétel nélküli elfogadás olyan pozitív érzelmi odaforrás a másik emberhez, amely nem a tulajdonságoknak, a viselkedésnek szól, hanem a személynek, aki önmagában is érték és tiszteletre méltó. Hiszem, hogy életünk minősége attól is függ, hányan mosolyognak körülöttünk.